

Ugnsstekt lax med grön couscous

★★★★★ | 15 ingredienser | ⌚ 30 minuter

Kcal: 773 Protein: 42 gram Fett: 51 gram

Kolhydrater: 36 gram

Det här är en perfekt rätt att laga till middag i veckan, den går både snabbt och lätt att laga! Om du köper fryst lax, se till att tina den ordentligt innan tillagning (gärna i kylen över natten).



Ingredienser

Lax

500 gram
laxfilé(er) Fryst
0,5 msk olivolja
1 krm salt
1 krm svartpeppar

Grön couscous

2 dl couscous
250 gram broccoli
75 gram grana
padano
2 msk olivolja
0,75 msk vit
balsamvinäger
0,5 msk
grönsaksbuljong
1 krm salt
1 krm svartpeppar

Basilikasås

1 kruka(or) färsk
basilika
1 st ägg
1 msk dijonsenap
1 klyfta(or) vitlök
2 tsk vit
balsamvinäger
1 tsk flytande
honung
5 msk rapsolja
1 krm salt
1 krm svartpeppar

**VI BYTTE UT BASILIKASÅSEN MOT EN
KLASSISK ROMSÅS**

Basilikasås

1. Mixa basilikabladd, äggula, dijonsenap, skalad vitlök, balsamvinäger och honung i en blender eller med hjälp av en stavmixer.

Tillagning

1. Tina laxen. Värm ugnen till 175 grader.

Lax

1. Lägg laxfilén i en ugnsfast form. Ringla över olja och krydda med salt och peppar. Sätt in i ugnen i ca 15-20 min.

Grön couscous

1. Tillred couscousen enligt anvisning på förpackningen. Låt den svalna.

2. Finhacka broccolin till ett smul och riv osten.

3. Blanda den kalla couscousen med broccolismul, riven ost, olja, balsamvinäger och buljongpulver. Smaka av med salt och peppar.

2. Tillsätt oljan i en tunn stråle under konstant mixande tills det binder till en kräm (majonnäslignande). Smaka av med lite salt och peppar.

3. Servera den ugnsstekta laxfilén tillsammans med grön couscous och basilikasås.